

O frio antecede a chegada da estação mais alegre do ano: a primavera, trazendo todo frescor e cores típicas da estação. Nessa época do ano, com a mudança de temperatura, optamos por pratos leves, coloridos e com ingredientes que são a cara da estação.

Pensando nisso, preparamos uma receita propícia para a primavera.

Salada Tropical

Ingredientes:

Folhas de meio maço de alface americana
Folhas de meio maço de rúcula
10 morangos
1 cebola roxa pequena cortada em rodela
10 tomates-cerejas
Filé de frango grelhado em tiras
Semente de gergelim preto

Modo de Preparo:

Higienize as folhas e os morangos e reserve. Grelhe o filé de frango, corte-o em tiras. Corte os tomates-cerejas ao meio e a cebola em rodela. Junte todos os ingredientes. Salpique a cebolinha ou a salsa por cima e se preferir, regue com iogurte. Utilize a semente de gergelim para decorar!

Molho de Iogurte

Ingredientes:

1 pote de iogurte – natural ou desnatado
1 colher (sopa) de cebola ralada
1 colher (sopa) de cheiro verde picado
1 colher (sopa) de azeite de oliva
Sal e limão a gosto

Modo de Preparo:

Coloque o iogurte em um recipiente. Adicione a cebola e o cheiro verde e misture. Acrescente o azeite e misture bem. Tempere com o limão e o sal.

Rosimeire C. Romanello – Nutricionista
CRN10-5442

Receita Saudável

